

# Diätologin im Interview | Wie sich der Lockdown auf unser Gewicht auswirkt

Ernährungsberaterin Birgit Kogler aus Pusterwald im Gespräch über die Folgen des Lockdowns für unsere Gesundheit und warum Abnehmen so häufig misslingt.

Von Sarah Ruckhofer | 12.45 Uhr, 03. Februar 2021

[PRESENDARTICLE.DO](#)

## **Zu Jahresbeginn liegt das Abnehmen im Trend. Merken auch Sie einen Anstieg an Anfragen?**

BIRGIT KOGLER: Ja, schon ab Ende Dezember gibt es immer mehr Anfragen. Das Thema wird ja auch medial gepusht, alle Flugblätter und die Werbung sind voll mit Abnehmen und Sport. Viele Menschen setzt das unter Druck, es gibt zu viele Informationen.

## **Macht es Sinn, sich ein Datum zu setzen – mit 15. Februar beginne ich mit dem Abnehmen?**

Nein, das ist schon der erste Fehler. Wenn ich das Ziel habe, abzunehmen, brauche ich kein Datum, sondern beginne jetzt damit. Tatsächlich geht es bei vielen Menschen in Richtung Essstörung: Sie setzen sich ein Datum, wo sie nur mehr gesund essen wollen, und stopfen davor alles in sich hinein – weil jetzt darf ich ja, dann nicht mehr. Dann suchen sie sich irgendwelche Diäten aus dem Internet. Bald folgt der Punkt, wo man merkt, es ist sinnlos und man beginnt zu „schummeln“: Da ein Kuchen, dort ein Stück Schoko. Und dann beginnt wieder die „Morgen-Diät“: Morgen esse ich wieder gesünder. Das ist absolut sinnlos.

## **An welchem Punkt entscheiden sich Menschen für eine Ernährungsberatung?**

Oft sind es Frauen, die schon viele Diäten erfolglos probiert haben. Tatsächlich haben Diäten oft den Effekt, dass das Gewicht steigt. Da ist der Frust natürlich groß. Problematisch sind soziale Medien, wo jeden Tag eine neue Diät propagiert wird. Ohne Tipps, ohne Anleitung kann das nichts bringen. Man nimmt zwei Kilo ab und vier zu. Generell funktionieren Verbote sehr schlecht.



Birgit Kogler ist Diätologin. Sie arbeitet in der Kuranstalt Oberzeiring und bietet selbstständig Beratungen an © kk

## **REZEPT: REGIONALE DINKEL-PALATSCHINKEN**

**Zutaten für fünf Palatschinken:** 125 ml Bio-Milch vom Bio-Hof Feeberger aus Fohnsdorf, 125 ml Wasser, ein Bio-Ei vom Biohof Freigassner aus Weißkirchen, etwas Salz, 125 Gramm Bio-Dinkelmehl von Sonja Rieser aus Obdach.

**Zubereitung:** Milch und Wasser in eine Schüssel geben und die Hälfte des Mehles einrühren. Ei hinzufügen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Teig zehn Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne einen Teelöffel Rapsöl erhitzen, einen Schöpfer des Teiges hineingeben und in der Pfanne verteilen. Palatschinke auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Palatschinken können gegessen werden als **Frittaten** in einer klaren Gemüsebrühe, Marmelade-Palatschinken mit **selbst gemachter Marmelade** oder als **vegetarischer Wrap mit Hummus, Gemüse und Tofu**.



**Dinkel-Palatschinken mit Zutaten aus dem Murtal © Kogler**

### **Wirkt sich der Lockdown auf unser Gewicht aus?**

Ja, das merkt man ganz stark. Zu wenig Bewegung im Homeoffice, zu ungesunde Ernährung, nur schnell etwas reinstopfen. Vor allem das ständige Snacken ist schwierig, der Kühlschrank steht ja direkt vor der Nase. Einkaufen in Supermärkten ist ja eines der wenigen Dinge, die immer erlaubt waren. Essen ist also ein großes Thema geworden. Es wird für viele Menschen schwierig sein, zu einem normalen Essverhalten mit fixen Uhrzeiten zurückzufinden.

### **KOSTENLOSE BERATUNGEN**

**Was?** Die Initiative „Gemeinsam G'sund Genießen“ des Gesundheitsfonds Steiermark bietet kostenlose Ernährungsberatungen in begrenzter Anzahl an. Für das Murtal sind acht Stunden pro Monat vorgesehen, für Murau vier.

**Für wen?** Das Angebot richtet sich an Menschen mit geringem Einkommen, Senioren und stark Übergewichtige.

**Kontakt:** Bezirk Murau: Birgit Kogler, Tel. 0664-24 48 843. Bezirk Murtal: Carina Wenzl, Tel. 0664-16 34 036.

### **Wie kann Abnehmen gelingen?**

Es gibt keine pauschale Antwort. Wie ist der Alltag, ist man arbeitslos, arbeitet man von daheim, wo und wann isst man, was schmeckt? Erst wenn diese Fragen beantwortet sind, kann man einen Plan erstellen. Wichtig ist ein Tagesplan mit klaren Essenspausen. Es muss sich nachhaltig etwas ändern, aber man darf nicht hungern.

### **In all Ihren Rezepten finden sich regionale Produzenten – wie kam es dazu?**

Ich bin leidenschaftliche Köchin und habe während des Lockdowns viele Rezepte probiert und gesammelt. Regionalität ist extrem wichtig, wir leben im Murtal in einem gesegneten Gebiet. Ich brauche kein Superfood aus Peru, sondern setze auf heimische Alternativen. Ich arbeite zum Beispiel mit dem Biohof Feeberger in Fohnsdorf zusammen, mit Ur-Natur in Weißkirchen, der neuen Eier-Hütte in Judenburg und vielen weiteren. Alle Rezepte sind gesund, schmecken aber trotzdem noch.

### **Gibt es die Möglichkeit, auch kostenlose Beratungen in Anspruch zu nehmen?**

Zum Glück ja. Der Bedarf an Ernährungsberatungen wird durch die Coronakrise weiter steigen, gleichzeitig fehlt vielen Menschen das Geld dafür. In der Region gibt es (siehe Info oben) noch freie Stunden für Beratungen.

### **MEHR AUS DER STEIERMARK**



#### **Folgen der Lockdowns | Corona sorgt für mehr Kartons und mehr Essen im Müll**

(<https://www.kleinezeitung.at/steiermark/muerztal/5931153/Folgen-der-Lockdowns-Corona-sorgt-fuer-mehr-Kartons-und-mehr-Essen>)

#### **"Panoramatour" | Neues Video zeigt den S36-Ausbau zwischen Judenburg und St. Georgen**

([https://www.kleinezeitung.at/steiermark/murtal/5932261/Panoramatour\\_Neues-Video-zeigt-den-S36Ausbau-zwischen-Judenburg](https://www.kleinezeitung.at/steiermark/murtal/5932261/Panoramatour_Neues-Video-zeigt-den-S36Ausbau-zwischen-Judenburg))

**MEHR VON DER KLEINEN****Aus Sorge vor Corona-Erkrankung | Peter Schröcksnadel verzichtet auf die letzte WM seiner Amtszeit**<https://www.kleinezeitung.at/sport/wintersport/ski/alpin/5932370/Aus-Sorge-vor-Corona-Erkrankung-Peter-Schroecksnadel-verzichtet-auf-die-letzte-WM-seiner-Amtszeit>**Corona-Mutation | Tirol soll notfalls "zu bleiben"**[https://www.kleinezeitung.at/international/corona/5932374/CoronaMutation\\_Tirol-Sorge-vor-CoronaErkrankung\\_Peter-Schroecksnadel-verzichtet-auf-soll-notfalls-zu-bleiben](https://www.kleinezeitung.at/international/corona/5932374/CoronaMutation_Tirol-Sorge-vor-CoronaErkrankung_Peter-Schroecksnadel-verzichtet-auf-soll-notfalls-zu-bleiben)**Sarah Ruckhofer**

Redakteurin

<mailto:sarah.ruckhofer@kleinezeitung.at>[Mehr von Sarah Ruckhofer >](#)**box&utm\_source=styria-kleinezeitung&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-abc: 1x3 thumbnails:)  
box&utm\_source=styria-kleinezeitung&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-abc: 1x3 thumbnails:)  
DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN**[https://www.acp.at/modern-workplace/microsoft?utm\\_campaign=Microsoft%20Q4%202020&utm\\_source=styria2&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ](https://www.acp.at/modern-workplace/microsoft?utm_campaign=Microsoft%20Q4%202020&utm_source=styria2&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ)**Was bei einem modernen Arbeitsplatz nicht fehlen darf.**

ACP – IT for innovators

[https://www.acp.at/modern-workplace/microsoft?utm\\_campaign=Microsoft%20Q4%202020&utm\\_source=styria2&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ](https://www.acp.at/modern-workplace/microsoft?utm_campaign=Microsoft%20Q4%202020&utm_source=styria2&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiD0i0Uolubkz9ekicvCAQ)[https://bredings-person.com/92f77ffc-0bfe-4c90-8796-d2f2472c94a5?utm\\_source=tb&utm\\_campaign=tbpilze\\_dk\\_at&utm\\_term=styria-kleinezeitung&utm\\_content=29355577I5&t=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#a=tb&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx](https://bredings-person.com/92f77ffc-0bfe-4c90-8796-d2f2472c94a5?utm_source=tb&utm_campaign=tbpilze_dk_at&utm_term=styria-kleinezeitung&utm_content=29355577I5&t=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#a=tb&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx)**Ärzte verblüfft: Ein einfacher Tipp gegen Nagelpilze (Heute Abend testen)**

Pilz Research

[https://bredings-person.com/92f77ffc-0bfe-4c90-8796-d2f2472c94a5?utm\\_source=tb&utm\\_campaign=tbpilze\\_dk\\_at&utm\\_term=styria-kleinezeitung&utm\\_content=29355577I5&t=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#a=tb&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx](https://bredings-person.com/92f77ffc-0bfe-4c90-8796-d2f2472c94a5?utm_source=tb&utm_campaign=tbpilze_dk_at&utm_term=styria-kleinezeitung&utm_content=29355577I5&t=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#a=tb&tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx)[https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm\\_source=taboola&utm\\_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site\\_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign\\_id=8349114&campaign\\_item\\_id=29664171I5&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx](https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign_id=8349114&campaign_item_id=29664171I5&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx)[https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm\\_source=taboola&utm\\_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site\\_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign\\_id=8349114&campaign\\_item\\_id=29664171I5&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx](https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign_id=8349114&campaign_item_id=29664171I5&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx)[https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm\\_source=taboola&utm\\_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site\\_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign\\_id=8349114&campaign\\_item\\_id=29664171I5&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b\\_nYlx](https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign_id=8349114&campaign_item_id=29664171I5&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx#tblci=GiAvG5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvB5N7FRSULwtf8q5eiC2IEoirvx99b_nYlx)**Erkennen Sie alles aus kilometerweiter Entfernung**

Starscope Monocular

([https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm\\_source=taboola&utm\\_medium=referral&site=styria-](https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&site=styria-)

[kleinezeitung&site\\_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign\\_id=8349114&campaign\\_item\\_id=2966417115&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2FibtrcyYNYCQ8SvvB5N7FRSULwtf8q5eiCQ-IlorYzGoZTPre0QAQ&tblci=GIaVg5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvvB5N7FRSULwtf8q5eiCQ-IlorYzGoZTPre0QAQ#tblciGIaVg5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvvB5N7FRSULwtf8q5eiCQ-IlorYzGoZTPre0QAQ](https://nearbyview.com/Starscope/de/?utm_source=taboola&utm_medium=referral&site=styria-kleinezeitung&site_id=1118189&title=Erkennen+Sie+alles+aus+kilometerweiter+Entfernung&platform=Desktop&campaign_id=8349114&campaign_item_id=2966417115&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2FibtrcyYNYCQ8SvvB5N7FRSULwtf8q5eiCQ-IlorYzGoZTPre0QAQ&tblci=GIaVg5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvvB5N7FRSULwtf8q5eiCQ-IlorYzGoZTPre0QAQ#tblciGIaVg5XitlPOMRxp7-yYNYCQ8SvvB5N7FRSULwtf8q5eiCQ-IlorYzGoZTPre0QAQ))